

## **Глава 3. Клавиша «Тело»**

### **Наращиваем исполнительское мастерство**

Жизнь музыке дает человеческое тело. Певцы разрабатывают голос, чтобы он был сильным и передавал тончайшие нюансы душевных переживаний; пианисты, гитаристы, барабанщики задействуют не только пальцы и руки, но и все тело. И мы, все остальные люди, тоже постоянно используем свои тела — они доносят до мира определенную информацию и раскрывают многие секреты психических процессов, происходящих внутри нас. Знание своего тела и умение управлять им — основа успеха любого человека. Порой простейшая настройка этого инструмента позволяет получить поистине выдающийся результат. В этой главе мы обсудим, как максимально использовать потенциал своего тела и благодаря этому изменить жизнь в лучшую сторону.

#### **Разум и тело едины**

С вами, наверное, такое тоже случалось: вы заболели, у вас грипп, из носа течет, все тело ломит, и вы обещаете себе, что, когда выздоровеете, будете благодарны судьбе за каждый день свободы и радости жизни в здоровом теле. Сколько дней обычно вы держите это обещание? Наверняка не слишком много.

Телесное, физическое благополучие — один из тех подарков природы, которые большинство из нас принимают как должное. Мы гуляем по улице, взбегаем вверх по лестнице, часами ходим по магазинам, водим автомобиль — делаем все это, практически не задумываясь над тем, как функционирует наш организм. И обращаем на него внимание, только когда заболеваем.

Однако, судя по всему, через несколько десятилетий эта ситуация изменится. Ученые уже доказали, что тело — самое главное в человеческой жизни, что все с него начинается и им же заканчивается. И они уже сейчас много говорят о так называемом воплощенном познании — о познании человека как телесного материального субъекта, то есть о том, что наш разум неразрывно привязан к движениям тела и окружающей среде.

По сути, «мозг вообще не способен полноценно осмыслять эмоцию, не воспроизведя или не смоделировав это чувство физически»<sup>1</sup>. Когда мы читаем эмоционально окрашенные слова — такие как «гнев», «блаженство», «отвращение» и т. п. — и обдумываем их смысл, у нас работают те же самые мышцы лица, которые активируются, когда мы переживаем эти эмоции в действительности. Слова, ассоциируемые с отвращением, заставляют нас поджимать губы и морщить нос. Такое впечатление, что цель этой реакции мышц — сделать так, чтобы мы испытали эти эмоции.

Таким образом, тело — главный соавтор всего, что вы делаете и говорите. Оно помогает вам понять свой мир, мысленно проигрывая то, что вы видите и слышите. Раскрашивает ваше восприятие окружающего яркими красками. Например, если вы сидите на жестком неудобном стуле, с вами куда труднее договориться, нежели бы вы с комфортом устроились в уютной комнате, в атмосфере, пробуждающей исключительно теплые чувства.

Попробуйте выполнить небольшое упражнение. Положите обе руки на стол. Теперь одной рукой совершайте круговые движения по поверхности стола, а другой стучите по нему. Делайте это в течение нескольких минут. Наверняка вам будет довольно трудно, особенно в самом начале. Намного проще делать обеими руками одинаковые движения. Но благодаря практике вы скоро добьетесь отличных результатов. Точно так же мы со временем учимся одновременно вести автомобиль, следить за движением на дороге и слушать радио: мы способны натренировать движения рук до такой степени, когда их координация уже не вызывает трудностей.

Выполняя подобные упражнения, вы поначалу внимательно следите за каждым движением. И без труда можете описать их словами. Но когда они становятся автоматическими, тело просто делает их, и мы уже не осознаем отдельные этапы. Со временем нам даже трудно четко объяснить, что и как у нас получается. Наверняка ваши ноги вполне успешно выполняют свои задачи при вождении автомобиля, но если вас, сидящего за рулем, попросить назвать порядок нажатия трех педалей, вы, вполне вероятно, не сможете сделать этого сразу и без запинки! А весь секрет в том, что вы уже совершили огромный скачок от медленного «я умею» (явное знание) к быстрому «умение — это я» (неявное знание).

Совершите скачок от медленного «я умею»  
(явное знание), к быстрому «умение — это я»  
(неявное знание).

Многое наше тело «просто делает» — чисто автоматически. Например, удобно развалившись в кресле и решая судоку, вы, скорее всего, не осознаете, что тело в это время

усердно трудится. Но оно действительно трудится! Установите заранее видеокамеру — и посмотрите на это своими глазами. А еще можно попросить кого-то из близких передразнивать вас в ходе этого процесса — вы наверняка здорово повеселитесь.

Наши привычки — автоматические процессы — влияют почти на 95% наших мыслей, чувств и поведенческих паттернов. И большинство из них включают четкий физический компонент. Ваши привычки во время утреннего туалета. Привычный маршрут на работу. То, как вы реагируете, когда кто-то наступает вам на большую мозоль. Ваши покупательские привычки. Ваши рабочие процедуры. Паттерны поз, мимики, жестов и даже дыхания. Ваше тело участвует буквально во всем: и в том, что вы делаете сегодня, и в том, что собираетесь сделать завтра.

Поскольку тело так много в вашей жизни «просто делает», чрезвычайно важно научиться чувствовать его и правильно интерпретировать его активность, регулировать ее и использовать с выгодой для себя. Надо сделать тело одним из создателей своего видения — мечты, которую вы хотите претворить в жизнь (→Видение).

## Тело онлайн/оффлайн

Мы не просто имеем тело, мы *сами* тело. Оно неотъемлемая часть нашей личности, основа основ всех наших эмоций и мыслей. Даже абстрактное мышление опирается на физический, телесный опыт.

Отправляясь на прогулку, вы используете тело, чтобы находить нужный путь: оно говорит вам, где право, лево, верх,

низ. Наша память базируется на физическом опыте: лучше всего человек запоминает события, во время которых он испытал особенно сильные чувства. Когда вы рассказываете кому-то о том, чем занимались в прошлом, например о длительных пробежках, то, вспоминая и описывая их, вы мыслите категориями движений.

А теперь представьте себе чашу с апельсинами, представьте, как вы берете из нее один фрукт. Если в этот момент просканировать ваш мозг, в зоне, отвечающей за движение руки, будет наблюдаваться активность — несмотря на то, что на самом деле вы ею не двигали. Это значит, что ваше тело участвует в ваших мыслях даже в состоянии «оффлайн». А когда рука действительно движется, тело начинает функционировать «онлайн».

Так что если вы хотите изменить свои привычки, убеждения и поведение — а именно поэтому вы, по всей видимости, и решили прочесть эту книгу, — научитесь наблюдать за своим телом и за всеми его неявными знаниями.

Зачастую даже очень небольшой «отладки» достаточно, чтобы получить несравненно лучшие результаты: просто начните смотреть людям в глаза, держать спину прямо, расслаблять мышцы лица. Многие весьма эффективные инструменты, о которых вам предстоит узнать — и значительная доля исправленного, улучшенного образа мышления, на который вам удастся перейти, — будут практически бесполезны, если тело не станет центральным участником процесса.

Классический пример — дыхание. Представьте себе, например, руководителя, у которого в душе сидит очень строгий внутренний судья (→Мысли), из-за чего он в трудных ситуациях сразу начинает нервничать. Он изо всех сил старается перейти на более конструктивный тип мышления

и мысленно репетирует, как будет поступать, столкнувшись с проблемой. И все вроде бы у него прекрасно получается. Но если он — как большинство из нас — дышит неглубоко, переход на новый тип мышления будет лишь частичным. Его модели дыхания останутся невидимым, но постоянным и мощным противником.

Ваша модель дыхания может стать невидимым  
и постоянным противником.

Модели неглубокого дыхания очень сильно мешают концентрировать внимание. Когда мы нервничаем, наше дыхание в любом случае имеет тенденцию становиться более поверхностным. А если дыхательные привычки оставляют желать лучшего и без особых потрясений, дополнительные запасы, из которых вы могли бы черпать силы, будут ограниченными. Именно в тот момент, когда ваш мозг нуждается в большем количестве кислорода, вы не сможете получить к нему доступ, потому что пока не знаете, как это сделать.

Если вас часто мучает одышка и при дыхании ваши грудь и плечи, что называется, ходят ходуном, то в нервном состоянии собственное тело запросто вас подведет. А вот если вы привыкли дышать глубоко и ровно, то в трудных, нервирующих обстоятельствах вам будет на что опереться. Наши легкие представляют собой огромные резервуары продуктивности, спокойствия и уравновешенности, но их мощности полезны лишь в том случае, если мы делаем глубокий вдох, до нижней, подчревной области живота, и дышим медленно и ровно.

Понаблюдайте за своим дыханием. Положите одну руку себе на грудь, а другую на живот. Где движение заметнее?

И когда у вас лучше всего получается дышать так, чтобы воздух доходил до нижней части брюшной полости? Что конкретно вы для этого делаете? Что чувствуете внутри? Посмотрите в зеркало. Попросите посмотреть на вас другого человека. Это может потребовать некоторой практики и помощи посторонних, но при желании каждый может обучиться правильной технике дыхания.

## Нельзя просто *решить* стать счастливым

Мир счастливого человека очень сильно отличается от мира человека несчастного. Счастливого посещают преимущественно веселые и оптимистичные мысли, у него прямая осанка, улыбка на лице, его жизнь наполнена трудными, но захватывающими физическими занятиями и приятными впечатлениями. Мы говорим, что особенно приятные впечатления «идут прямо к сердцу». А у несчастного человека мысли в основном грустные, тело его сгорбленное, а лицо неулыбчивое и даже мрачное, ведь жизнь его сера и безрадостна.

Как же стать счастливым? Переключатель, способный изменить психическое состояние, — в движениях вашего тела.

Некоторые люди полагают, что можно приказать себе быть счастливым. «Не унывай», — уверяют они себя. «Будь радостным, будь позитивным!» Но это все иллюзия. Невозможно просто *реши́ть* быть счастливым и стать им. Однако вполне можно определить, какие виды деятельности делают вас счастливыми, и постараться чаще заниматься именно ими. Тело действует, и счастье растет. Как вы сейчас убедитесь, человеку вполне под силу изменить свой эмоциональный

и мыслительный паттерн, совсем незначительно откорректировав свое тело. И наоборот!

Заметьте, какие виды деятельности  
делают вас счастливыми, и постарайтесь  
чаще ими заниматься.

Что вы чувствуете и делаете, открыв утром глаза и увидев, что за окном сияет солнце? Быстро выпрыгиваете из постели, предвкушая все те захватывающие события, которые готовит грядущий день? А в другой день, проснувшись, вы обнаруживаете, что находитесь в объятиях лени и, перевернувшись на другой бок, решаете еще немного поспать.

Различные состояния влияют на ваше поведение, однако их можно изменить. Любое физическое состояние — это выбор. На протяжении обычного дня человек проходит через множество состояний. Например, привычный день может включать в себя торговую презентацию, техническую консультацию, собеседование при поступлении на новую работу, разговор с другом и ряд всевозможных бытовых дел. Находиться в разных состояниях полезно; это позволит вам выбрать наиболее подходящее для выполнения каждой отдельной задачи.

## Познайте свое состояние, измените его

Состояние — это мгновенный снимок физических и психологических «обстоятельств» непосредственно перед совершением того или иного действия. Оно складывается из трех основных компонентов, которыми вы можете активно управлять.

- *Тело*: ваши жесты, мимика, движения и осанка. Обращайте внимание даже на едва заметные нюансы — на конкретные паттерны распределения веса, на специфические ощущения в скелете, на мельчайшие движения.
- *Фокус*: то, во что вы верите, что считаете истинным в данной ситуации, что замечаете и чему уделяете внимание.
- *Речь*: то, что вы говорите себе и другим людям, тембр вашего голоса, интонация, скорость высказываний. Опять же, будьте предельно внимательны к нюансам. Не все люди мысленно слышат настоящий голос — вместо этого у них создается впечатление, что они получили некое сообщение. Подумайте, каким было это сообщение?

Чтобы лучше понять суть состояния, попробуйте сделать следующее: пройдитесь по комнате, представляя, что вы грустны и чем-то обеспокоены. Делайте это в течение минуты, затем остановитесь. Затем еще минуту походите по комнате, воображая себя влюбленным. Уделите внимание своим движениям и осанке, тому, на чем вы сфокусированы, во что верите и что себе говорите. (Попробуйте выполнить это упражнение вместе с другом или близким человеком. Или попросите кого-нибудь наблюдать за вами.)

А теперь опишите, чем отличались ваши состояния. Как все было, когда вы грустили и волновались? Как вело себя ваше тело? На чем вы фокусировались и что считали истинным? И что говорили (вслух или про себя)?

А как все было, когда вы представляли себе, что влюблены? Что было характерно для вашего тела? Каковы были ваши убеждения и фокус в этом случае? И что же вы говорили себе?

Ну вот вы и поэкспериментировали с той малостью, которая нужна для перемены своего состояния. Совсем незначительная корректировка — то, как вы держите голову

при ходьбе, на чем сфокусированы, тон вашего внутреннего голоса, — приводит к совершенно иному результату. Согласитесь, это наводит на размышления и, что еще важнее, неизменно раскрепощает. Становится понятно, что состояние входит в ваш круг влияния, то есть в число вещей, на которые вы можете воздействовать (→Мысли), в итоге изменив свои основополагающие чувства (→Эмоции).

## Как добиться оптимального состояния

Три основных аспекта состояния — тело, фокус и речь — можно визуально представить в виде пирамиды. Как видно из следующего рисунка, эти три компонента совместно определяют наше состояние.

Надо отметить, что данная «Пирамида состояния» не статична и не универсальна: она не только уникальна для каждого человека, но и меняется от ситуации к ситуации. Досконально поняв эту модель, вы научитесь управлять своими состояниями и получать доступ к тем из них, что наиболее оптимальны.

Рассмотрим это на примере музыканта. Известно, что, если его мучает страх возможной неудачи перед аудиторией, качество исполнения снижается примерно на 20–30%. По сути, некоторых музыкантов эта ситуация парализует настолько, что они вообще не способны играть на публике. Вовсе не потому, что они некомпетентны, а потому, что не умеют конструктивно управлять своим состоянием.

Таким образом, для любого музыканта будет очень правильной инвестицией, если он целенаправленно потратит время и силы на то, чтобы научиться распознавать, в каком

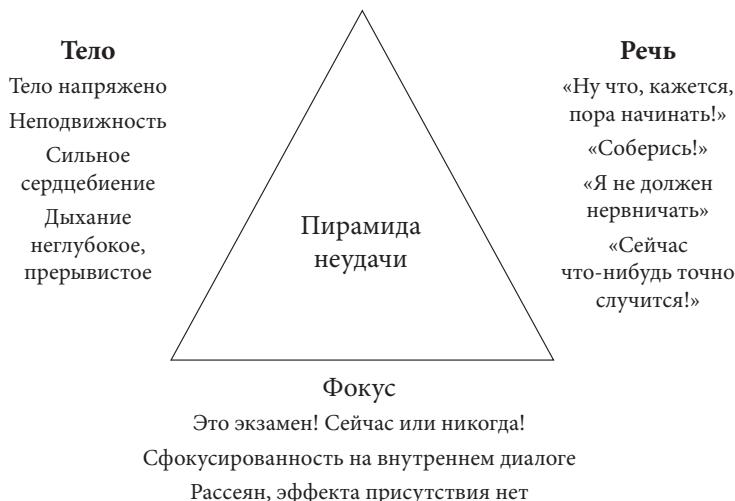


состоянии он чувствует себя сильным, опытным и умелым (его «Пирамида успеха»), а в каком его терзают негативные чувства (его «Пирамида неудачи»). Цель этих инвестиций ясна и понятна: научиться при необходимости активировать «Пирамиду успеха».

Скажем, оптимальная «Пирамида успеха» музыканта-исполнителя может выглядеть примерно так:



А менее результативное состояние примерно так:



Если вернуться к восьми клавишам вашего «внутреннего фортепиано», то в данном случае все они в работе, причем весьма активной. Три стороны пирамиды представлены клавишами «Тело», «Мысли» и комбинацией клавиш «Восприятие» и «Ценности». Ваше состояние мощно проявляется в конкретных «Эмоциях». Четко определившись со своими прошлыми «Успехами» — успешными состояниями, — вы имеете возможность, преследуя ту или иную важную «Цель», получать к ним доступ. А чтобы соединить текущий опыт с ситуациями, событиями, задачами и проблемами, которые ждут вас впереди, вы активно используете свое «Видение».

Все это делает «Пирамиду успеха» чрезвычайно мощным и полезным инструментом. Используя его в полную силу, вы попеременно нажимаете на все клавиши, создавая уникальный эффект синергии. Порядок нажатия определяете

вы и только вы. Начните с одной клавиши, поиграйте на ней некоторое время. А когда почувствуете, что исчерпали ее потенциал, перейдите к следующей. Продолжайте играть — и посмотрите, куда вас это приведет!

## Действуйте! Используйте свое тело!

Внимательно посмотрите на эти две совершенно разные пирамиды, описывающие состояния одного и того же человека. Очевидно, что вы также можете воспользоваться этим форматом, чтобы обдумывать свои оптимальные состояния в разных ситуациях. Что характерно для вас в той или иной ситуации? Как функционирует ваше тело? Что вы себе говорите? Что приобретает первостепенное значение, поскольку находится в фокусе вашего внимания? Важно понять и признать, что в вашем теле есть клавиша, позволяющая при желании поменять текущее состояние.

- Однажды вечером вы, чувствуя себя усталым, подумываете о том, чтобы сесть и посмотреть телевизор. А вместо этого отправляетесь на прогулку и замечаете, что это весьма позитивно сказывается на ваших эмоциях, мыслях и общем состоянии.
- Забуксовав при выполнении какого-то сложного поручения, вы решаете заняться каким-то другим, активным делом — сложить постиранное белье, убрать рабочий стол, — и делаете это! А потом возвращаетесь к заданию с новыми силами.
- Вы чувствуете себя одиноким и несчастным, однако не намерены пускать эту ситуацию на самотек и сами звоните человеку, который много для вас значит.

Иными словами: действуйте. Используйте тело на полную катушку. Займитесь чем-нибудь другим! В этих рекомендациях две ключевые фразы: во-первых, «действуйте» — предполагает активное действие; во-вторых, «что-нибудь другое» — означает, что тут все зависит только от вашей фантазии. Например, в супермаркете не отправляйтесь сразу же к тому ряду, где расположены нужные вам товары, а выберите другой маршрут. Или вместо того, чтобы делать покупки на голодный желудок, идите в магазин сытым. Действуйте! Попробуйте выполнить привычное дело чуть-чуть по-другому. Почувствуйте, что в результате все больше берете власть над собственной жизнью в свои руки, и оцените эту позитивную эмоцию.

Итак, если ваш сегодняшний образ действий дает нужный результат, продолжайте в том же духе. Если же нет, измените стратегию.

Помните также, что тело — отличный инструмент для входления в контакт с успешным прошлым опытом (→Успехи). Благодаря своему телу вы можете оживить такой опыт в памяти и вновь испытать все сопровождавшие его позитивные эмоции. Действуйте и двигайтесь так, словно вы спокойны, сильны, веселы и т. п., — все зависит от вашей конкретной цели, — и станете спокойным, сильным, веселым. Чем больше вы практикуете и развиваете этот навык, тем сильнее он становится.

## Входной билет для новорожденного

Почему мы начинаем зевать, когда рядом кто-то зевает? Почему у пожилых супружеских пар одинаковое выражение

лица? Каким образом младенцы умудряются начинать учиться с момента появления на свет? Как получается, что иногда мы буквально читаем мысли другого человека? На все эти вопросы один ответ: благодаря зеркальным нейронам<sup>2</sup>.

Мы на интуитивном уровне понимаем, что можем отражаться в других людях. Это, по сути, входной билет новорожденного в наш мир. Если показать младенцу язык, он вежливо и с радостью ответит вам тем же<sup>3</sup>. А еще ребенок с рождения умеет «читать» намерения своей мамы: он может определить, что она собирается делать, следя за ее движениями и за тем, на чем задерживается ее взгляд. Если малыш видит, что мама чему-то улыбается, значит, это будет что-то приятное; если она смотрит на чашку, он быстро усваивает, что сейчас ей дадут попить.

Люди знали об этом на протяжении многих тысячелетий, но только в 1996 году группа исследователей во главе с нейрофизиологом Джакомо Риззолатти дала этому явлению научное объяснение. Ученые обнаружили, что каждый раз, когда подопытная обезьяна тянулась за фруктом, в конкретной зоне лобных долей ее мозга активировалась определенная группа нервных клеток. Эти нейроны никак не реагировали, когда животное просто смотрело на лакомство, — они возбуждались, только если обезьяна тянулась к фрукту, даже если она делала это в кромешной темноте. Намерение проявлялось в активности мозга.

Но и это еще не все. Нервные клетки реагировали даже в том случае, если за лакомством тянулась *другая* обезьяна. В итоге ученые пришли к выводу, что в головном мозге есть нейроны, которые работают словно зеркало — они отражают окружающую среду и повторяют то, что делают другие.

Улыбается мама, улыбается и младенец, а если нам мимоходом улыбнулся какой-то совершенно незнакомый человек, мы, как правило, вежливо улыбаемся ему в ответ. Но есть люди с плохо развитыми зеркальными нейронами. Они не принимают многих сигналов, благодаря которым наша повседневная жизнь течет относительно гладко, и не способны интуитивно предсказывать, что произойдет дальше. И когда эта особенность психики человека особенно заметна, как, например, у аутистов, его социальное развитие, по сути, прекращается.

Нервные клетки реагировали и в том случае,  
если за лакомством тянулась другая обезьяна.

С тех пор как обезьяны раскрыли нам секрет зеркальных нейронов, учёные обнаружили их и в других участках мозга. Получается, большинство людей тесно связаны друг с другом, и возникает ряд любопытных вопросов о границах нашей самости и индивидуальности. Кроме того, раз наше скверное расположение духа без малейшего труда переносится на окружающих, а позитивная ремарка с такой же легкостью способна поднять настроение измученных стрессом коллег, встают вопросы и по поводу меры нашей ответственности за душевное состояние друг друга (→Эмоции).

Зеркальные нейроны отражают среду — в том числе окружающих нас людей, — и включают ее в наше поведение. Два мозга, которые хотят соединиться друг с другом, не задумываясь над этим, настраиваются на одну и ту же частоту. Кто передо мной стоит? Какие мнения и эмоции транслирует этот человек — и в каком темпе, как спросил бы музыкант? Мы ищем длину волны с наилучшим звучанием точно так же,

как подбираем радиоволну с помощью тюнера. Единственная разница в том, что мы, люди, не имеем четко заданной частоты передачи; наша частота меняется в зависимости от того, с кем мы взаимодействуем.

Два мозга, желая соединиться друг с другом,  
настраиваются на одну и ту же частоту.

Мы способны сами создавать хорошие взаимоотношения и гармонию и делаем это с помощью *резонансной системы* мозга (→Эмоции). Это, кстати, один из способов, которыми музыкант добивается единения со своей аудиторией: чем теснее его связь с музыкой, которую он играет, тем эффективнее и полнее он доносит ее смысл до слушателей.

При игре на клавише «Тело» зеркальные нейроны имеют решающее значение. Поняв и признав этот факт, вы, скорее всего, решите проводить больше времени с людьми, которые выделяются умением делать то, в чем хотелось бы преуспеть *вам самим*. И будете совершенно правы. Даже просто наблюдая за этими людьми, вы тренируете свой мозг и настраиваете его на большую результативность при выполнении соответствующих операций. Следовательно, это очень неплохая идея — подобрать ролевую модель, образец для подражания, и, набравшись смелости, попросить у этого человека разрешения учиться у него на практике.

## Чему нас учит простая зефирина

В начале 1960-х годов психолог Уолтер Мишел провел гениальный эксперимент с детьми — со временем его назвали

экспериментом с зефиром<sup>4</sup>. Ученый положил перед каждым ребенком по зефирине и сказал: «Это лакомство для тебя. Но если ты сможешь сдержаться и не съесть зефир до тех пор, пока я не вернусь обратно в комнату, то получишь еще одну зефирину».

Треть детей съели лакомство сразу; вторая третья прождала все двадцать минут и получила вторую зефирку; остальные честно сделали попытку, но в какой-то момент, поддавшись искушению, все же сдались.

На момент эксперимента испытуемым было по четырем года. Четырнадцать лет спустя, когда подросшие ребята оканчивали среднюю школу, Мишел связался с ними и узнал об их достижениях.

- Дети, которые съели зефир сразу, отличались более низкой самооценкой и имели больше проблем с друзьями и близкими.
- Дети, дождавшиеся второй зефирки, оказались более социально адаптированными и уверенными в себе, к тому же окончили школу с лучшими отметками.

Иными словами, наблюдалась четкая корреляция между «контролем над побуждениями» или «отложенным вознаграждением», которые продемонстрировали малыши, и их последующим интеллектуальным и социальным развитием.

И ваше тело играет в этом решающую роль: способны ли вы укротить, отвлечь его? Под силу ли вам переубедить его благодаря хорошо обоснованным решениям? Ученые определили, что самоконтроль «вызревает» в лобных долях мозга. Самоконтроль — это способность человека отказываться от немедленного вознаграждения в пользу другого, отсроченного, но более значимого. Это требует умения хранить вер-

ность определенной ценности в момент, когда нас искушают одной или несколькими другими (→Ценности). Что прекрасно известно любому сладкоежке, которому приходилось говорить «спасибо, нет», когда ему во время диеты предлагали любимые сладости. Большинство из нас отлично знает, что нашему телу зачастую хочется чего-то такого, что никак не назовешь результатом тщательно продуманного решения.

Если медленная и быстрая системы мозга работают сообща, мы способны проявить характер и совершить волевой акт (→Видение)<sup>5</sup>. Волевой акт базируется на самоконтроле; на четком понимании конечной цели; на конкретных предположениях о том, как ее достичь; на твердом решении осуществить все это в реальности и, наконец, на умении неуклонно держаться принятого решения.

Очень многие цели зависят от способности тела к волевым актам. Например:

- хочу похудеть;
- хочу бросить курить;
- хочу пробежать марафон;
- хочу предоставить другим ораторам больше времени для выступлений на наших собраниях;
- хочу оказаться в центре внимания;
- хочу быть спокойным и меньше нервничать;
- хочу научиться лучше организовывать свое время;
- хочу улучшить взаимоотношения с окружающими.

Наше тело участвует практически во всем, что мы делаем. Вот почему так важно досконально его изучить. Что оно говорит? Как оно себя чувствует? Как оно выглядит?

Если вы хотите расширить знания о своем теле, советуем начать с повышения уровня психической вовлеченности. Это психологическое состояние, которое характеризуется

спокойным восприятием и осознанием функций своего тела, своих мыслей и эмоций. Это способность видеть вещи точно такими, каковы они есть в каждый отдельный момент времени. Ваш разум не занят мыслями или эмоциями, он просто спокойно наблюдает за тем, как они приходят и уходят. Например, вы не позволяете возмущению охватить вас, вы просто даете ему испариться<sup>6</sup>.

Психическая вовлеченность — состояние спокойного  
восприятия и осознания функций своего тела,  
своих мыслей и эмоций.

В состоянии психической вовлеченности человек воспринимает происходящее в чистом виде и относится к текущему опыту «с любознательностью, открытостью и готовностью его принять»<sup>7</sup>. Это чрезвычайно мощное состояние, которое очень сильно приближает нас к жизненному успеху.

## Стресс — плохой и хороший

Стресс подготавливает нас к прогрессу. Стресс — необходимое условие для любого обучения.

Скорее всего, вам придется слышать о стрессе совсем другое. В средствах массовой информации, например, слово «стресс», как правило, ассоциируется с пессимизмом, депрессией, борьбой за выживание и пребыванием в зоне повышенного риска.

Однако у него есть и хорошая сторона. Стресс представляет собой специальный *адаптивный механизм*, который приспосабливает наше поведение к вызовам окружающей

среды. Адаптивное поведение опирается на две стратегии: основную и вторичную.

- *Основная стратегия* используется мозгом, когда решение имеется в наличии.
- *Вторичная стратегия* используется, когда для принятия решения еще многое предстоит узнать и многому научиться.

Оказавшись в любой новой ситуации, человек испытывает стресс. Как мы подробнее расскажем, обсуждая клавишу «Эмоции», новые и необычные переживания и впечатления имеют обыкновение активировать сигнализацию мозга, то есть мозжечковую миндалину.

Если мы располагаем знаниями, необходимыми для решения той или иной проблемы, либо можем адаптировать свои знания и в результате избежать испуга, в действие вступает основная стратегия — она приводит к решению проблемы. В это же время позитивные эмоции сигнализируют нам, что мы находимся на правильном пути, и процесс решения данной проблемы ассоциируется у нас с радостью и другими приятными чувствами.

Если мы не приходим к решению сразу, это должно служить для нас сигналом, что надо быть осторожным, обдумывать ситуацию еще раз, успокоиться, сходить на прогулку, взглянуть на все под другим углом и, возможно, прежде чем сделать еще один подход к решению проблемы, собрать побольше информации.

Некоторые люди, столкнувшись с новыми задачами и трудностями, быстро сдаются, другие проявляют упорство, третьим становится любопытство. Знание своих эмоций — непременное условие, которое необходимо для адаптивного обучения. Без эмоций невозможно адаптивное поведение;

без адаптивного поведения невозможно научиться чему-то новому.

При этом следует помнить, что стресс способен лишать вас контроля над ситуацией и вызывать негативные эмоции. Это отрицательный, плохой стресс. Как формулирует известный психолог Михай Чиксентмихайи, если проблемы и трудности, с которыми сталкивается человек, превышают его способности, ему грозит опасность негативного стресса.

Иначе говоря, негативный стресс не болезнь, а скорее сигнал, что надо расслабиться и успокоиться. Первые звоночки негативного стресса — проблемы со сном, указывающие на то, что важный генератор энергии дает сбой. В процессе глубокого сна наша память укрепляется, поэтому забывчивость считается одним из основных симптомов стресса. В конце концов цепь рвется в самом слабом звене, и человек заболевает.

Плохой стресс представляет собой физическую реакцию на трудности, которые возникают по внутренней либо внешней причине. Мы можем испытать стресс данного типа из-за своих мыслей; из-за того, что долго беспокоимся или грустим. Из-за того, что слишком много работаем, или из-за того, что явно не успеваем сделать все, что запланировано. Некоторые люди подвержены стрессу больше других, и все мы испытываем это неприятное чувство по-разному и в разные моменты жизни.

Например, кого-то просят приглядеть за чужими детьми — и это для них стресс, а кто-то получает удовольствие от этого процесса — все зависит от нашего восприятия и фрейминга (→*Восприятие*).

Если негативный стресс — следствие перенапряжения и сигнал, что вам давно пора сбросить обороты, то позитив-

ный стресс — это энергия, без которой невозможно саморазвитие и обучение.

Главное здесь — внимательно следить за аварийной сигнализацией вторичной стратегии. Если же вы не научились применять основную и вторичную стратегии, то, скорее всего, испытаете экстремальный стресс, в результате чего ваша способность к обучению резко снизится, а гиппокамп, от которого в огромной мере зависит память, сократится.

Позитивный же стресс, напротив, способствует возникновению в мозгу химических процессов, стимулирующих появление новых нервных клеток и увеличение их числа в зонах, ответственных за обучение<sup>8</sup>. Одновременно легкий стресс увеличивает количество нейрогормонов, повышая тем самым пластичность мозга и его способность к реорганизации<sup>9</sup>. Позитивный стресс способствует появлению новых нервных клеток.

Далее, если хронический стресс притупляет память, то острый стресс улучшает ее<sup>10</sup>. Например, вы лучше запомните то, что узнали за последнее время, если отправитесь сразу после работы на пробежку, а не уляжетесь на диван. Это объясняется тем, что повышенная активность мозга стимулирует процесс кодирования памяти.

Следует также помнить, что стресс вызывается не столько тем, что мы слишком много работаем, сколько неопределенностью, к которой это приводит. Тревога о том, на что у нас может не хватить времени, считается хорошо известным сигналом неопределенности, а большое количество новых факторов и начинаний серьезно ослабляет способность к адаптации. Факторы стресса — это условия, на которые нет непосредственной или автоматической адаптивной реакции<sup>11</sup>. Кроме того, для негативной стрессовой ситуации

характерно наличие слишком большого числа ничем не ограниченных целей, неопределенных идей и недостаточные возможности либо неполная общая картина для того, чтобы отсортировать эти замыслы, понять, как подойти к их осуществлению.

Таким образом, чтобы избежать плохого стресса, нужно первым делом укрепить в себе ощущение уверенности и определенности. Это потребует некоторых знаний, навыков (важную роль здесь играет креативность) и, не в последнюю очередь, времени.

## Игра на клавише «Тело»

Если говорить о познании собственного тела и умении управлять им, то здесь мы можем научиться у музыкантов очень многому. По сути, тело — первый инструмент любого музыканта; навыки самовыражения тела четко отражают эмоциональную чувствительность исполнителя к музыкальным составляющим.

Музыкантам, как и любым артистам, хорошо знакомо ощущение так называемого мандражса, страха перед выходом на сцену. Начинающий исполнитель может истолковать его примерно так: «Нет, это не для меня», «Ничего у меня не выйдет», «Я для этого не гожусь», «Лучше бы я отказался». Поступая так, он элемент за элементом — тело, речь, фокус — возводит «Пирамиду неудачи», и его все больше охватывает нервозность.

А опытный виртуоз в этот момент скажет себе: «Эй-эй, погоди-ка, ведь без мандражса в данной ситуации никуда». Позитивный стресс помогает нам хорошо делать свое дело,

он высвобождает совершенно необходимый в этот момент адреналин.

Одним из главных аспектов выдающегося исполнения является также психическая вовлеченность. Музыканты часто говорят, что, когда они играют, их внимание полностью сосредоточено на пальцах. Для любого музыканта чрезвычайно важно уметь отвлечься от мыслей о механических или технических аспектах игры и войти в состояние потока, в котором он сливается со своим инструментом и с музыкой. Этот уникальный эффект присутствия никогда не остается незамеченным слушателями и вдохновляет их.

Музыканты развиваются и наращивают исполнительское мастерство, постоянно работая над своим телом и тренируя его навыки самовыражения. Ученые подсчитали: на то, чтобы добиться заметных успехов в том или ином деле, человеку требуется около 10 000 часов практики<sup>12</sup>. И это отлично известно любому настоящему скрипачу, пианисту, гитаристу. Все они буквально интегрировали музыку в каждую мышцу своего тела. Они не просто играют на музыкальном инструменте, они *сами* музыка.

Музыкальный образ мышления предполагает знание  
того, что весь прошлый опыт и практика хранятся  
в вашем теле.

Таким образом, для перехода на музыкальный тип мышления нужно знать и помнить, что весь ваш опыт хранится в вашем теле. Через свое тело, через «Пирамиду успеха» (→Успехи), вы можете получить доступ к прошлым успехам и повторно активировать этот ресурс. Каким бы делом вы ни занимались, если вам удалось достичь в нем реальных

### ГЛАВА 3. КЛАВИША «ТЕЛО»

высот, пикового уровня мастерства, значит, вы пришли к состоянию потока.

Научившись следить за сигналами своего тела и анализировать последствия даже мельчайших изменений (→Цели), вы сможете наладить с телом такой тесный контакт, что оно станет вашим главным советчиком, вы будете охотно к нему прислушиваться и выполнять все его рекомендации. Оно даст вам знать, когда вы на верном пути, а когда сбились с курса. Оно обеспечит вас своего рода обратной связью, и, отправляясь в путешествие ради изменения своей жизни к лучшему, ее надо учитывать непременно.